

內心對話的力量：遠離自我批判，提升心靈自癒力的 11種練習

艾美.布魯納(Emmy Brunner)/時報文化/2022

撰寫人：呼吸治療科 陳冠毅 特殊呼吸治療師

本書重點敘述：

在現今的社會，每個人都會接受到別人的批判之聲，也會把別人對你的指責刻在人生劇本內。如果你的心中充滿負能量，試著擁抱過去的自己，把自己的人生過得更自在。

個人看法與心得：

最近剛好在聽 podcast，剛好有節目在談論這本書，當時的自己確實是情緒起伏很大，腦中充滿著很多負面的疑問

，「我是什麼角色，我為什麼要保持正能量，我是不是天生命不好，為什麼從小時候苦到現在還要再苦」，所以當聽到介紹這本書的時候立刻買來閱讀。

但是在讀這本書的時候，又感覺到自己似乎沒有那麼慘，覺得有趣的是梳理有些字句舉例好像都發生在我生活的周圍，一不小心就開始把理論與舉例投射在朋友同事上，雖說這個是不好的行為，不過這可以幫助你更了解書的內容。

最吸引我的是第六章「學習渡邊直美的自信」，手機的普及，幾乎每個人都使用過社群軟體，不管是潛水或著活躍於網路世界，看看美麗的照片，看看別人的生活分享，看是閒暇之下的小舉動，但收起手機後會不會開始檢視身上的缺點、負面眼光看待自己？於是開始學會抱怨，更嚴重的話會開始自毀式的行為，例如：自怨自艾、過度消費、暴飲暴食，進入一個惡性循環，心靈毒花也會隨之萌芽。

書中提到一個很棒的觀點，在乎身體排毒的我們，應該也要讓自己的社群頁面排毒一下，生理健康很重要，心理健康也是非常重要，心理的不健康，也會影響生理。

喜樂之心，乃是良藥。

對醫學、社會方面影響：

在醫療職場免不了許多批判之聲，可能是自己做不好，就得虛心接受，但是很多都是同儕或主管看不慣，那些的批判之聲的起手式大多都是「憑什麼」，真的別以為講出來的話是金玉良言，或許已經對被批判者種下挫折自卑的心理了，更嚴重者後果不堪設想。

我們都知道，體內有很多自由基會影響健康，應對方式就是補充抗氧化劑。而受到批判的我們，該如何啟動應對？

全人醫療議題內有一個名詞：復原力，定義為「個人具有的某些特質或能力，使個人處於危機或壓力情境中時能展現出健康的因應策略」，我們知道復原力很重要，但是怎麼做，很少會有課程提到，更不用說實作。出乎意料的是，本書第四章提到復原妙方是製作夢想版，我心中不禁笑了也納悶一下，醫院在講的復原力會跟你說製作夢想板？說不定每個人會在夢想板上面大寫兩個字：離職！

大笑之下拉回正題，製作夢想板的設計原則可以參考本書的內容，並沒有我的心得如此膚淺的兩個字。除了夢想板之外，也有很多復原力的方式，最重要的是學會愛自己，運動、早睡早起、自己看電影等都是不錯的練習方式。

「生而為人，關懷、照顧自己是我的權利」，醫療工作者往往忘了自己有這樣的權利，反而是「照顧他人是我的義務」，若自己的身心出現了問題，在醫療品質上可能會出現極大的影響，甚至會在病人安全上造成疏忽或危害，這些都是環環相扣的。

本書主要強調如何療癒內心的小孩，算是了解自己的內在，放下痛苦的過去，書中提到一項很棒的方法，拿一張自己嬰幼兒時期的照片，好好看著自己的模樣，不加上評論，轉注於與過去建立連結，同時學會如何感恩，感謝自己過去的付出，一路走到今天，對自己說聲辛苦了，忘掉不愉快，忘掉惱人的情緒，忘掉身體上的疲累。我想，不妨來個大休息，眼睛閉上好好冥想，但不是睡整天哦。

(本文摘自「2023年醫學倫理暨人文醫學讀書心得」精選集)